

A1.29.1 Un día largo

Una giornata lunga

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/dialoghi/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video: https://www.youtube.be/kludDQb_OxE

La fatiga crónica	(La fatica cronica)	Estar muy cansado	(Essere molto stanchi)
El estrés	(Lo stress)	Cortisol	(Cortisol)
Estar nervioso	(Essere nervoso)	Picos normales	(Picchi normali)
Sentirse cansado	(Sentirsi stanco)	Durante el día	(Durante il giorno)
El cuerpo	(Il corpo)	Por la noche	(Di notte)
Dormir bien	(Dormire bene)	No dormir bien	(Non dormire bene)
Comer sano	(Mangiare sano)	Nivel medio	(Livello medio)
Hacer deporte	(Fare sport)		

1. ¿Qué puede tener una persona aunque duerma bien, coma sano y haga deporte?
 - a. Puede tener siempre mucha energía.
 - b. Puede no sentir estrés nunca.
 - c. Puede no necesitar dormir.
 - d. Puede tener fatiga crónica.
2. ¿Cómo se sienten algunas personas con fatiga crónica?
 - a. Como si tuvieran mucha fuerza para hacer deporte.
 - b. Como si un camión les pasara por encima.
 - c. Como si no tuvieran cuerpo.
 - d. Como si estuvieran de vacaciones en la playa.
3. ¿Qué puede ser el motivo de este cansancio fuerte?
 - a. El estrés.
 - b. Hablar mucho con los amigos.
 - c. Comer demasiado sano.
 - d. Trabajar solo una hora al día.
4. ¿Qué pasa por la noche con una persona con este problema?
 - a. Duerme perfecto y se levanta con mucha energía.
 - b. No duerme bien.
 - c. Duerme todo el día y toda la noche.
 - d. No puede sentir cansancio.

1-d 2-b 3-a 4-b

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Estado físico y sensaciones

Stato fisico e sensazioni

Pedro: ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?

(Che faccia che hai! Sei davvero molto stanca?)

Ana: Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno.

(Sono esausta. Oggi è stata una giornata interminabile.)

Pedro: ¿Otra vez tanto lío en el trabajo?

(Di nuovo così preso dal lavoro?)

- Ana:** Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Tengo dolor de cabeza. *(Sì. Molto stress, tante riunioni... Ho mal di testa.)*
- Pedro:** Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed? *(Vieni, siediti un attimo. Vuoi dell'acqua? Hai sete?)*
- Ana:** Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también. *(Sì, grazie. E ho anche un po' di fame.)*
- Pedro:** Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar. *(Va bene, ti preparo qualcosa di veloce. Ma ascolta: così non puoi andare avanti. Devi staccare.)*
- Ana:** Ya lo sé, necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco. *(Lo so, devo rilassarmi, ho bisogno di vacanze. Voglio prendermi un po' cura di me.)*
- Pedro:** Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo «ya lo haremos» y nunca lo hacemos. *(Stavo proprio guardando i voli. Da mesi diciamo «lo faremo» e poi non lo facciamo mai.)*
- Ana:** Tienes razón. Siempre lo hablamos y nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar. *(Hai ragione. Ne parliamo sempre e niente. Possiamo cercare qualcosa di tranquillo, vicino al mare.)*
- Pedro:** Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas. *(Perfetto. Stasera ceniamo, ci sediamo insieme e prenotiamo. Niente scuse.)*
- Ana:** Hecho. *(Fatto.)*

1. ¿Cómo se siente Ana al principio del diálogo?
 - a. Está agotada y muy cansada.
 - b. Está enferma en el hospital.
 - c. Está sudada después de hacer deporte.
 - d. Está relajada y contenta.
2. ¿Qué parte del cuerpo le duele a Ana?
 - a. Le duele la cabeza.
 - b. Le duehlen las piernas.
 - c. Le duele la espalda.
 - d. Le duele el estómago.

1-a 2-a